

Ki nem fél, ha meg kell
 A hazáért halnia.
 Éljen a hősi faj:
 A magyar éljen!
 Élj te hősi sarjadék:
 Lépteidet áldja ég!



ZENÉS TORNAGYAKORLAT

Szabadgyakorlatok

Összeállította: Szilágyi Gyula áll. polg. isk. tanár,
 testnevelő tanár.

(Zenéje: Pándy: Magyar tornászinduló.)

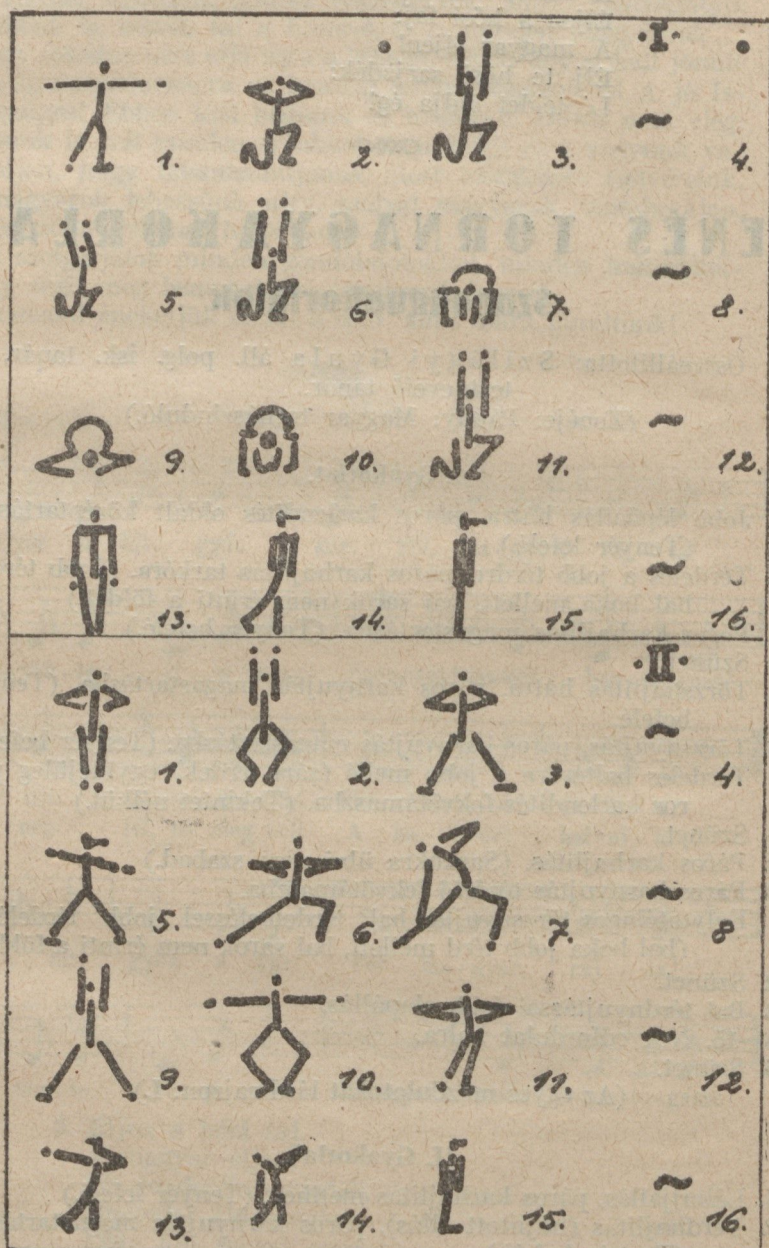
I. Gyakorlat.

1. Jobb lépőállás hátra, páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé.)
2. Térdelés a jobb térdre, páros karhajlítás tarkóra. (Jobb térd a bal boka mellett, bal sarok nem érinti a földet.)
3. Páros karhajlítás magastartásba. (Tenyér befelé.)
4. Szünet.
5. Törzshajlítás hátra, páros karnyújtás magastartásba. (Tenyér befelé.)
6. Törzsnyújtás, páros karnyújtás magastartásba. (Tenyér befelé.)
7. Térdelés baltérde a jobb mellé (zárt térdek) egyidejűleg páros karlendítés fekvőtámaszba. (Tekintet nélkül.)
8. Szünet.
9. Páros karhajlítás. (Sarkokra ülni nem szabad.)
10. Páros karnyújtás térdelő fekvőtámaszba.
11. Folytatólagos törzsnyújtás bal térdemeléssel jobb térdelésbe (bal boka jobb térd mellett, bal sarok nem érinti a földet).
12. Szünet.
13. Bal térdnyújtással jobb alapállás.
- 14—15. Negyedfordulat balra.
16. Szünet.

(Az egyes mozdulatokat lásd rajzon: I.)

II. Gyakorlat.

1. Lábujjállás, páros karhajlítás mellhez. (Tenyér lefelé.)
2. Térdhajlítás (hajlitott állás), páros karnyújtás magastartásba. (Tenyér befelé.)
3. Ugrás oldal-terpeszállásba, páros karhajlítás tarkóra.
4. Szünet.

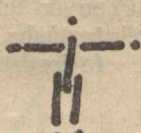

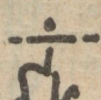

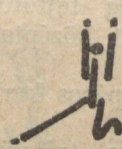
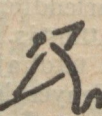
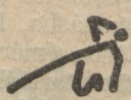

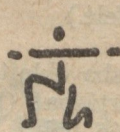



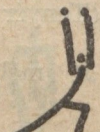




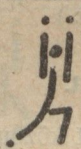
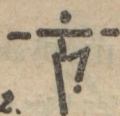









5. Törzsfordítás balra, páros karnyujtás oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé.)
6. Törzsfordítás jobbra (vissza) bal térdhajlítással (támadóállás, törzs egyenes), páros karhajlítás mellhez. (Tenyér lefelé.)
7. Törzshajlítás jobbra, jobbkarnyujtás oldalt mélytartásba (tenyér a lábszáron), balkarhajlítás tarkóra, fejfordítással jobbra. (Tekintet a jobb lábra.)
8. Szünet.
9. Törzs- és térdnyujtással terpeszállás, egyidejűleg fejfordítás előre balkarnyujtás és jobbkarlendítés oldalt középtartáson át magastartásba, kézcsattantás.
10. Ugrás hajlított állásba (mérsékelt térdhajlítás), páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé.)
11. Nyujtás bal-lépőállásba hátra, páros karlendítés (vízszintes síkban) mellső középtartásba. (Tenyér befelé.)
12. Szünet.
13. Negyedfordulat balra (jobbsarkon) bal-lépőállásba oldalt, balkarlendítés mélytartáson át oldalt középtartásba (tenyér lefelé), jobb karhajlítás tarkóra, fejfordítás balra.
14. Törzshajlítás balra, balkarlendítés mélytartásba. (Tenyér lábszáron, tekintet ballábon.)
15. Törzsnyujtás, jobbkarlendítés oldalközéptartáson át mélytartásba és bal lábbal alapállás.
16. Szünet.

(Lásd II. rajz.)

III. Gyakorlat.

1. Lábujjállás, páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé.)
2. Bal mély védőállás hátra, páros karlendítés oldalt rézsutos mélytartáson át mélytartásba (ujjak a talajon cipőorrával egyvonalonban).
3. Törzsnyujtással térdelés baltérddre (balcomb a jobbszárral párhuzamos), páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé.)
4. Szünet.
5. Jobblábnyujtás oldalt (lábfej a baltérddel egyvonalonban), páros karlendítés magastartásba. (Ujjak nyujtva, tenyér be.)
6. Törzshajlítás jobbra fejfordítással (jobbra), jobb karlendítés oldalt rézsutos mélytartásba (jobb tenyér lábszáron) balkarhajlítás tarkóra.
7. Törzshajlítás balra, fejfordítás (balra), bal oldalsó fekvőtámaszba (baltérd és jobbláb helyén marad), jobb karhajlítás tarkóra.
8. Szünet.
9. Törzsnyujtás jobb térdemeléssel baltérdelésbe (bal comb pár-

III.			
	1.		2.
	3.		4.
	5.		6.
	7.		8.
	9.		10.
	11.		12.
	13.		14.
	15.		16.
IV.			
	1.		2.
	3.		4.
	5.		6.
		Homorij. Légzés	7.
			8.
	9.		10.
		jav. m2	11.
			12.
	13.		14.
			15.
			16.

- huzamos a jobb alszárral), balkarlendítés, jobbkarnyújtás oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé, tekintet előre.)
10. Jobb-térdnyújtással baltérdemelés és páros karlendítés oldalt mély- és mellső középtartáson át magastartásba. (Tenyér befelé.)
 11. Negyedfordulat jobbra (jobbталpon), ballépőállás oldalt, jobbkarlendítés magastartásba. (Tenyér lefelé.)
 12. Szünet.
 13. Bal lábbal hajlitott állásba lépés (mérsékelt térdhajlításba), páros karlendítés magastartásba. (Tenyér befelé.)
 14. Nyújtás lábujjállásba, páros karhajlítás mellhez. (Tenyér lefelé.)
 15. Alapállás.
 16. Szünet.

(Lásd: III. rajz.)

IV. Gyakorlat.

1. Hajlitott állás (mérsékelt térdhajlítás), páros karhajlítás vállhoz. (Kezek ökölbe, kisujj előre néz.)
2. Nyújtás bal lépőállásba hátra, páros karlökés magastartásba. (Ujjak nyújtva, tenyér befelé.)
3. Bal védőállás hátra, páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé.)
4. Szünet.
5. Emelés bal mérlegállásba (jobb térd kissé hajlitva), karok maradnak. (Tekintet előre.)
6. Törzs- és jobb térdnyújtással bal-lábemelés (lebegőálláson át) térdemelésbe, egyidejűleg páros karlendítés oldalt, mély- és mellső középtartáson át magastartásba. (Tenyér befelé, bal alszár függőleges.)
- 7—8. Szünet.
9. Ballábnnyújtás hátra bal mély védőállás, páros karlendítés mellső középtartáson át mély tartásba. (Tenyér a földön.)
10. Jobb lábnyújtás a bal mellé, mellső fekvőtámasz. (Tekintet előre.)
- 11—12. Szünet.
13. Jobb lábnyújtás mély védőállás, páros karlendítés mellső középtartáson át mély tartásba. (Tenyér a földön.)
14. Negyedfordulat balra (jobbталpon), ballépőállásba oldalt, páros karlendítés oldalt középtartásba. (Tenyér lefelé.)
15. Alapállás ballábbal.
16. Szünet.

(Lásd: IV. rajz.)

A szabadgyakorlatokat négyszer (körül) végeztetjük. A felvonulás és alakzat tetszés szerint.

